**ПЛОСКОСТОПИЕ**

**У ДЕТЕЙ ДОШКОЛьноГО ВОЗРАСТа**



Стопа - опора, фундамент тела. Нарушение фундамента отражается на формировании подрастающего организма.

Плоскостопие - нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, что вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок.

В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено. Поэтому нашей задачей является укрепление мышц и связок стопы. Правильно подобранная обувь, ходьба босиком по естественным поверхностям (песку, траве, закаливающие процедуры в комплексе с физическими упражнениями являются залогом в успешной профилактики и коррекции плоскостопия.

### ****Вместе с мамой, вместе с папой.****

#### Упражнения для предупреждения развития плоскостопия у детей

Исходное положение (и. п.) -стоя напротив ребенка, ноги слегка расставлены, возьмите ребенка за руки. Напомните ребенку, что спинку надо держать прямо, подбородок не опускать. Поднимите пальцы ног вверх; опустите. Повторите упражнение 10-12 раз

#### "Вырасту большой"

. Поднимитесь на носки; досчитайте до трех; опуститесь. Повторите 5-6 раз

#### "Кораблик качается на волнах"

. Встаньте на пятки, подняв носки вверх; энергичным перекатом поднимитесь на носки. Повторите 10-12 раз

#### "Кораблик качается на волнах" (вариант 2)

. Удерживая равновесие, выполните перекат вправо; вернитесь в и. п. ; сделайте перекат влево. Повторите 10-12 раз

И. п. - стоя напротив ребенка, держа его за руки. Ноги поставьте вместе, носки разведите в стороны, спинка прямая подбородок не опускать. Выполните подъем на носки; вернитесь в и. п. Повторите 10-12 раз

#### "Цапля"

. И. п. - стоя напротив ребенка; руки в стороны; следите за осанкой. Согните ногу в колене; удержите это положение в течение, досчитайте до пяти; поменяйте ногу. По мере усвоения упражнения, увеличивайте время удерживания положения. Можно предложить ребенку попробовать приподняться на носок опорной ноги, затем опуститься на всю стопу.

#### "Гусеница"

. И. п. - встаньте рядом с ребенком, возьмите его за руку. Стопы поставьте вместе; выполните сгибание пальцев ног; подтягивая пятки, продвигайтесь вперед.

Исходное положение (и. п.) -сидя на коврике рядом с ребенком; руки поставьте за спину с упором в пол, спинка прямая, не поднимайте плечи вверх; ноги прямые.

#### "Пальчики играют в прятки"

. Согните пальцы ног (спрятались пальчики) ; вернитесь в и. п. (нашлись пальчики).

Повторите 10-12 раз

#### "Утята учатся плавать"

. Направьте носочки от себя; Направьте носочки на себя. Повторите 10-12 раз

#### "Мельница"

. Выполняйте движение, "рисуя" круг стопой сначала в одну сторону, затем в другую. Повторите упражнения 8 раз правой и левой стопой

#### "Дворники"

. И. п. - сидя на коврике рядом с ребенком; руки поставьте за спиной с упором в пол; спина прямая; ноги согнуты в коленях, стопы слегка расставлены. Соедините носки; разведите носки в стороны. Повторите 10-12 раз

#### "Кораблик"

. И. п. - согните ноги в коленях, стопы прижмите друг к другу (пальчики к пальчикам, пятка к пятке) ; выпрямляйте ноги в коленях, стараясь удерживать стопами "кораблик"; вернитесь в и. п. Повторите 4 раза

#### "Гусеница"

. И. п. - согните ноги в коленях, стопы поставьте на пол; сгибайте пальцы, подтягивая пятку, выполняя движение вперед; вернитесь в и. п. Повторите 3-4 раза

#### "Барабанщик"

. И. п. - согните ноги в коленях, стопы поставьте на пол на носочки; выполняйте движения стопами вверх и вниз, касаясь пола только пальцами ног. Повторите 16 раз

#### "Греем, греем наши ножки"

. И. п. - такое же, как в упражнении "кораблик"; выполняйте движение стопами вперед-назад, оставляя их прижатыми друг к другу. Повторите 10-12 раз

«Цветная мозаика»

Вариант 1.

Материалы: пуговицы

Использование: собрать,

 рассыпанные по полу пуговицы с помощью ног,

 выложить из пуговиц узор, фигуру, орнамент.

Вариант 2.

Материалы: фломастеры, карандаши,

### Игра «Волшебный мячик»

Материалы: массажный мячик

Я мячом круги катаю,

Взад-вперед его гоняю.

Ловко им поглажу ножку,

Будто я сметаю крошку.

И сожму его немножко,

Как сжимают лапку кошке.

Мячик пальцем покручу,

И другой ногой начну.

### Uprazhneniy-ploskostopie-u-detey.jpg